

Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2018)
Heft: 107

Rubrik: Chronique : taxi!

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 01.02.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Power jusque tard dans la nuit



Une simple recharge pour 24 heures de plaisir auditif exceptionnel.
Life is on

Aides auditives Phonak dotées d'un accu lithium ion à recharge ultrarapide.

- Pas de changement de piles
- Maniement aisé
- Recharge en déplacement



PHONAK
life is on

A Sonova brand



Rue du Tunnel 5, 1005 Lausanne
Tél. 021 320 61 36
www.acoustiqueriponne.ch



On le scrute, le soupèse et le soigne. Car il nous préoccupe, ce corps qui prend de l'âge, et nous nous en occupons. Toujours en forme et avec les formes d'usage, **ISABELLE GUISAN** s'en inquiète et s'en amuse.

Taxi!

Les mains posées sur les genoux, tournées avec légèreté vers le ciel, la respiration tranquille, vous gardez la pose au moins trois minutes par jour. Voilà ce que propose, ces temps, Christophe André, maître de la pleine conscience grand public en France, un homme sympathique qui apparaît souvent à la télévision. Et, depuis que le best-seller *Foutez-vous la paix!* de son compère Fabrice Nidal, expert en méditation lui aussi, trône dans les offices de poste de Suisse romande, je me dis qu'on peut se détendre un peu sur le sujet.

J'ai bien sûr pratiqué la pleine conscience, accroupie sur un petit tabouret, puis assise sur une chaise. Je respire souvent profondément en forêt, tout cela sans atteindre... euh, atteindre quoi? Rien à attendre, c'est là tout l'enjeu. Mes plus fortes expériences de pleine conscience, je les vis finalement lors de rencontres humaines fortuites qui durent ce qu'elles durent, souvent quelques minutes seulement.

Je vous en livre volontiers une en ce début de décembre, un mois qui me semble toujours interminable. J'appelle un taxi, un soir de pluie et, oh là là, les phares d'un 4x4 de luxe m'éblouissent. Derrière le volant, un chauffeur africain. Me ferai-je taxer de raciste pour avoir relevé la couleur de la peau et l'accent de l'homme encore jeune que je ne vois que de dos?

Son téléphone sonne tandis que nous roulons dans la ville. Sa fille, une jeune adulte, l'appelle de loin, elle a fini ses études et voyage en Asie avant de commencer à travailler, dans la santé. Elle rassure son papa: «Tout va bien. Non, personne n'est malade. Mais oui, on mange bien... Je n'ai pas trop de temps, allez, à bientôt.»

Quand le chauffeur arrête le moteur devant chez moi, il se retourne, tout content: quatre jours déjà que sa fille était partie et il n'avait pas de nouvelles! Il me donne divers détails familiaux qui resteront entre nous et nous nous quittons sur des: «J'ai été heureux de vous rencontrer.» «Oui, moi aussi...» qui sonnent vrai. Un trajet court d'à peine dix minutes dont chaque instant, vécu pleinement, reste gravé.



LES PRODUCTEURS



EQUILIBRE
12 - 13 DÉCEMBRE 2018

La compagnie Broadway s'empare du chef-d'œuvre de Mel Brooks pour en faire un show époustouflant. La comédie musicale à ne pas manquer!



Réservations: Fribourg Tourisme et Région
026 350 11 00 ou achat en ligne
www.equilibre-nulthonie.ch

nulthoniE